

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 128 «Шаян»

## ***КОНСУЛЬТАЦИЯ***

### ***«РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ИГРЫ. ИГРЫ ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ»***

***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***Подготовила и провела:***

Педагог-психолог

Васильева Ю.С.

Инструктор по ФК

Шабалина Е.Л.

***Дата и время***

***проведения:***

08.2022 года

город Набережные Челны  
Республика Татарстан  
2022 год

## **Расслабляющие игры.**

Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в своё детство, становятся более непосредственными в общении, начинают лучше понимать своих детей.

Игра имеет исключительное значение для психического развития ребёнка. Она позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни. Игра помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме.

Отправная точка начала игротерапии – это полное принятие индивидуальности ребёнка. Уважайте его желания, не заставляйте его играть насильно, сделайте так, чтобы игра приносила радость. Дозируйте эмоциональную нагрузку на ребёнка, наблюдайте за его самочувствием. Перед тем как заняться игротерапией, обратите внимание на семейную ситуацию и взаимоотношения с ребёнком. Серьёзные конфликты и неблагоприятное состояние самих родителей – главный фактор, препятствующий решению психологических проблем у детей. В этом случае необходима предварительная консультация. Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия.

### **Игры могут помочь:**

- обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;

- улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;
- освоить групповые правила поведения;
- наладить контакт между родителями и детьми;
- развить ловкость и координацию движений.
- **Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения «Снеговик» (с 3 лет)**

Родитель и ребёнок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу. Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

#### **«Буратино»(с4лет)**

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком: «Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти. А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»

Самое главное - это не то, во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия – это родительская любовь. Чаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно его любите, какой он хороший и замечательный.

#### **«В какие игры поиграть с ребенком в выходной день»**

Родители должны знать, что дети любят играть, поощрять их самостоятельные игры. Но не все при этом задумываются, каково воспитательное значение детских игр. Они считают, что игра служит для забавы, для развлечения ребёнка.

Однако без руководства со стороны взрослых дети даже старшего дошкольного возраста не всегда умеют играть. Одни слабо владеют умениями применять имеющиеся знания, не умеют фантазировать, другие, умея играть самостоятельно, не владеют организаторскими способностями.

Кто-то из старших членов семьи, включаясь в игру, может стать связующим звеном между детьми, учить их играть вместе.

В игровом мире ребёнка должны быть разные игрушки: сюжетно-образные (изображающие людей, животных, предметы труда, быта, транспорт и др., двигательные (различные каталки, коляски, мячи, скакалки, спортивные игрушки, строительные наборы, дидактические (разнообразные башенки, матрёшки, настольные игры).

Игры: лото, домино, парные картинки, открывают перед детьми возможность получать удовольствие от игры, развивают память, внимание, наблюдательность, глазомер, мелкие мышцы рук, учатся выдержке, терпению.

Такие игры имеют организующее действие, поскольку предлагают строго выполнять правила. Интересно играть в такие игры со всей семьёй, чтобы все партнёры были равными в правилах игры. Маленький также привыкает к тому, что ему надо играть, соблюдая правила, постигая их смысл.

Весьма ценными являются игры детей с театрализованными игрушками. Они привлекательны своим внешним ярким видом, умением «разговаривать».

У дошкольника, должен быть свой игровой уголок, но время от времени ему следует играть в комнате где собирается вечерами семья, в кухне, в комнате бабушки, где новая обстановка, где всё интересно. Новая обстановка рождает новые игровые действия, сюжеты.

Очень важно, чтобы ребенок правильно развивался по мере роста и не отставал от своих сверстников. А, как известно, лучше всего процесс развития протекает во время игры. Почему-то многие родители полагают, что особенно заниматься с ребенком 3-х лет нет необходимости – он и сам растёт

и учится, все хорошо. Да, конечно, малыш будет расти и развиваться и сам по себе, но если им не заниматься, его скрытый потенциал так и останется нераскрытым. Дети в возрасте до 3-х лет более покладистые и простые в воспитании, а вот после наступления заветной цифры с ними становится немного сложнее: им приходится много объяснять и рассказывать, заниматься развитием более плотно. А для этого как нельзя лучше подойдут развивающие игры. Чтобы понимать, в какие игры можно и нужно играть с детьми в этом возрасте, для начала необходимо знать, чего можно ждать от вашего малыша, насколько сложные задачи он готов решать, насколько усидчив и вынослив.

Чтобы развивать словарный запас, полезно проводить словесные игры для детей 3-х лет, ежедневно обсуждать с малышом его события за прошедший день и планы на следующий, разучивать и петь песни. Например: можно играть в такие игры.

#### **"Найди игрушку. "**

Спрячьте маленькую игрушку. Пусть ребенок поищет ее, а найдя, обязательно определит местонахождение: на., за., между., в., у. и т. п. Потом поменяйтесь ролями. «Чего не стало?». Поставьте на стол 2-3 игрушек в ряд. Предложите ребенку запомнить расположение. Затем попросите его закрыть глаза. Уберите две любые игрушки. После чего ребенок открывает глаза и отвечает на вопросы: - Игрушек стало больше или меньше? - Какие игрушки исчезли?

#### **Игра «Положи столько же»**

В игру можно играть везде. Взрослый выкладывает в ряд камешки (каштаны). Ребенок должен положить столько же, не считая (один под другим). Усложните игру, предложите положить больше камешков или меньше тоже в ряд.

#### **Игра «Чудесный мешочек»**

В мешочек кладем несколько резиновых игрушек. Ребенок опускает руку в мешочек и достает игрушку, затем называет, как ее зовут, и какие звуки она издает.

### **Игра «Сортируем игрушки»**

Игра помогает развивать мышление ребёнка. Разложите на полу перед малышом побольше различных игрушек. Начните сортировать, например, по размеру, привлекайте и малыша. Можно сортировать игрушки по цвету или качеству (музыкальные, движущиеся, мягкие). Способ сортировки может подсказать и сам малыш.

